

Dehnen



Oberschenkelinnenseite

Ausfallschritt, Fußspitzen zeigen noch vorne, der Oberkörper ist gerade und aufrecht. Ein Kniegelenk wird gebeugt und der Schwerpunkt des Körpers wird zu dem gebeugten Bein verlagert. Das andere Bein ist gestreckt. Die Hände werden auf dem Oberschenkel des gebeugten Beines abgestützt.



Wadenmuskulatur

Großer Ausfallschritt, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Das vordere Bein ist angewinkelt, das hintere Bein gestreckt. Die Ferse des nach hinten gestreckten Beines wird in den Boden gedrückt. Der Oberkörper ist gerade und bildet die Verlängerung zum hinteren Bein. Die Hände werden auf dem vorderen Oberschenkel abgestützt.



Hüftbeuger

Großer Ausfallschritt, das vordere Bein ist angewinkelt, der hintere Unterschenkel und der Fußspann liegen auf dem Boden. Der Oberkörper ist gerade und aufrecht. Die Hände werden auf dem vorderen Oberschenkel abgestützt. Die Hüfte wird langsam nach vorne gedrückt.



Oberschenkelvorderseite

Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Ein Bein wird nach hinten angewinkelt, der Fuß wird mit der Hand umfasst und Richtung Gesäß gezogen. Die Oberschenkel bleiben parallel nebeneinander. Der Oberkörper ist gerade und aufrecht, der Bauch ist angespannt.



Hintere Oberschenkelmuskulatur

Ein Bein wird gestreckt nach vorne geführt. Die Fußspitze wird angezogen und die Ferse wird auf den Boden gestützt. Das andere Bein ist angewinkelt. Der Oberkörper wird gerade nach vorne geneigt und die Hände werden auf dem Oberschenkel des gebeugten Beines abgestützt.



Gesäßmuskulatur

Rückenlage, beide Füße werden auf dem Boden aufgestellt. Ein Fuß bzw. Fußgelenk wird auf den anderen Oberschenkel gelegt. Beide Hände umfassen den Oberschenkel, auf dem der Fuß abgelegt ist und ziehen ihn zum Oberkörper.



Rückenmuskulatur

Vierfüßlerstand, der Rücken wird nach oben gewölbt - Katzenbuckel. Der Oberkörper wird anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt.



Rückenmuskulatur/ Gesäßmuskulatur

Rückenlage, die Beine sind angewinkelt und werden mit den Armen und Händen umfasst. Der Oberkörper wird leicht von einer Seite zur anderen Seite bewegt.



Rückenmuskulatur

Rückenlage, die Arme werden seitlich auf dem Boden abgelegt. Die Füße werden auf dem Boden aufgestellt und die Beine kippen vorsichtig zu einer Seite auf den Boden. Der Kopf wird zur Gegenrichtung gedreht.



Brustmuskulatur

Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht eingeknickt, der Oberkörper ist gerade und aufrecht, der Bauch ist angespannt. Beide Arme werden nach hinten gestreckt. Die Hände fassen ineinander.



Seitliche Halsmuskulatur

Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht eingeknickt, der Oberkörper ist gerade und aufrecht, der Bauch ist angespannt. Der Kopf wird mit einer Hand gefasst und seitwärts zur Schulter geneigt. Der andere Arm wird mit nach oben gezogener Hand in Richtung Boden gedrückt.



Brustmuskulatur

Schrittstellung direkt neben einer Wand, der Oberkörper ist aufrecht, der Bauch ist angespannt. Der zur Wand zeigende Arm wird angewinkelt und die Handfläche wird an der Wand abgestützt.

Praxisanleitung

Bei jeder Dehnübung sollte eine leichte Spannung bzw. ein leichtes Ziehen spürbar sein.

Die Dehnpositionen werden jeweils 2 mal ca. 15-20 Sekunden pro Seite gehalten.